

apotek

Ferie



FERIE

Hvert år drager hundredtusinder af danskere på ferie. Langt de fleste kommer hjem med gode minder. Men nogle minder er desværre mere ubehagelige. Det kan for eksempel være transportsyge på fly- eller

bilferien, diarré, forstoppelse eller solforbrændinger.

Læs her om, hvordan du forbereder dig bedst muligt, så risikoen for dårlige ferieoplevelser minimeres.

KLAR TIL FERIE

Det kan være praktisk at medbringe et lille rejseapotek. Brug tjeklisten nedenfor til at overveje, hvad du behøver på din rejse. Hvis du har en kronisk sygdom og bruger medicin, skal du naturligvis også medbringe den.

Lægen kan rådgive dig, inden du rejser til tropiske og subtropiske lande – og hvis du er gravid, ammende eller rejser med børn, eller hvis du har en kronisk sygdom.

Undersøg, om du er dækket af det gule sygesikringskort, om du skal have lavet et blåt EU-sygesikringskort, eller om du skal tegne en rejseforsikring.

Tjekliste:

- o Middel mod transportsyge
- o Støttestrømper
- o Middel mod tilstoppet næse
- o Nikotinerstøtningsprodukter
- o Midler til forebyggelse/behandling af diarré
- o Middel til desinfektion af vand
- o Middel mod forstoppelse
- o Syreneutraliserende middel mod for meget mavesyre
- o Smertestillende middel
- o Middel til desinfektion af sår
- o Plaster (sår/vabel) og forbindinger
- o Middel mod allergi
- o Solcreme/solstift/aftersunlotion
- o Middel mod solskoldning og soleksem
- o Middel mod forkølelsessår
- o Myggemiddel
- o Imprægneret myggenet
- o Prævention (kondomer)
- o Sprøjter og kanyler
- o Termometer
- o Toiletartikler (hygiejnebind, tamponer, vådservietter, ørepropper, tandbørste og sæbe).

TRANSPORTSYGE

Transportsyge (køre-, luft- eller søsyge) kan ramme alle, men optræder oftere hos helt unge og blandt kvinder. Du kan forebygge transportsyge med lægemidler. De skal typisk tages en halv til to timer før afrejse, så de kan nå at virke. Der er stor forskel på, hvor længe lægemidlerne virker, så tænk over, hvor lang tid din rejse kommer til at være.

Spis og drik ikke for meget før og under rejsen. Måven må dog heller ikke være helt tom.

Sæt dig forrest, hvis du kører i bil eller bus, så du kan se fremad på vejen mod horisonten. Skal du sejle, kan du gå ud og holde blikket på horisonten eller opholde dig indendørs midt på skibet, hvor der er mest ro.

DIARRÉ OG FORSTOPPELSE

Diarré skyldes ofte en anderledes bakterie- og virusflora og dårligere hygiejne på rejsemålet. En god huskeregel for at undgå diarré er: 'Kog det, steg det, skræl det, pil det, eller lad det ligge'.

Den vigtigste behandling af diarré er at drikke rigeligt med vand tilsat salt og sukker. Du kan desuden bruge et lægemiddel mod diarré,

dog højst en til to dage uden aftale med lægen.

Forstoppelse kan skyldes mangel på væske, anderledes mad, rejser, hvor du sidder stille i lang tid, eller længere tids brug af midler mod diarré. Får du forstoppelse, er det vigtigt at drikke rigeligt med væske og spise fiberrig mad – frugt, grøntsager og groft brød.

SOL

Nyd solen med omtanke. Så mindsker du risikoen for hudkræft og får mere og længere fornøjelse af solen – også når du er på ferie. Husk de fire råd om solbeskyttelse – siesta, solhat, solcreme og sluk solariet – og vær opmærksom på, at solen er skarpere, jo tættere du kommer på Ækvator. Derfor bør du bruge en solcreme med højere solfaktor, når

du rejser på ferie sydpå, end hvis du er herhjemme. Apoteket kan hjælpe dig med at finde den type solcreme, som passer bedst til dig og dine børn.

Har du fået for meget sol, viser det sig som regel først efter mange timer. Undgå herefter solen, indtil al rødme og irritation er væk.

apotek

VARENØ.: 803370 08/12

PÅ APOTEKET

På apoteket kan du få hjælp til og rådgivning om alle typer medicin. Alt personale er faguddannet og kan blandt andet svare på spørgsmål om recept- og håndkøbsmedicin, bivirkninger og medicin til børn og fortælle hvad du skal være opmærksom på, hvis du for eksempel tager flere forskellige typer me-

dicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin – uanset om du går ned på det fysiske apotek, eller du e-handler over nettet. Apotekets e-handel foregår i apoteket.dk's webshop.

Læs mere på apoteket.dk, eller spørg på apoteket.